



## Cviky na posílení imunity a posílení funkce plic

**1. Posílení plic** – libovolný sed s rovnou páteří, dlaně svineme do pěstí, palce zůstanou volně a položíme pěsti na hrudník. Nadechneme do hrudníku a zároveň rozpažíme, při nádechu myslíme slabiku „hů“ a při výdechu slabiku „hů“ vyzpíváváme, pěkně nahlas a zároveň proboucháváme pěstmi hrudník, ramena, žebra, boky, zkrátka kam dosáhneme. Pozor! Nepochoucháváme prsa.

Několikrát zopakujeme nádech i výdech dle své délky dechu, snažíme se dělat výdech o trochu delší než nádech. Po skončení cviku si lehce odkašleme do rukávu a vytvoříme několikrát sliny s polknutím.

Cvik posiluje plíce, odhlehčuje je a pomáhá vyprázdnit starý vzduch z plic.



1. základní pozice



2. nádech



3. výdech

**2. Posílení brzlíku** – velmi podobný cviku na posílení plic, akorát vyzpíváváme „rřř“. Takže libovolný sed s rovnou páteří, dlaně svineme do pěstí, palce zůstanou volně a položíme pěsti na hrudník. Nadechneme do hrudníku, při nádechu myslíme písmeno „r“ a při výdechu písmeno „r“ vyzpíváváme. Opět pěkně nahlas a zároveň proboucháváme pěstmi hrudník, ramena, žebra, boky, zkrátka kam dosáhneme. Pozor! Nepochoucháváme prsa.

Několikrát zopakujeme nádech i výdech dle své délky dechu, snažíme se dělat výdech o trochu delší než nádech. Po skončení cviku si lehce odkašleme do rukávu a vytvoříme několikrát sliny s polknutím, případně jemně promneme jazyk, aby nebrněl.

Cvik posiluje brzlík a upravuje tvorbu bílých krvinek. Brzlík se nám v dospělosti stará o imunitu až autoimunitu. Lze jej posílit také afirmací “ Vnímám lásku, všude a ve všem“.

**3. Cvik mořské panny** – sed mořské panny, tj roznožíme, ohneme jednu nohu v kolenu a položíme patou do rozkroku. Ohneme i druhou nohu v kolenu, ale na opačnou stranu tak, aby pata této nohy byla za tělem, u zadečku. Pak ještě zasuneme prsty této nohy vzadu za tělem pod zadeček, nebo je ohneme do pravého úhlu s holení. Podle toho, co nám tělo umožní, co je pro nás příjemnější. Sed by měl být pohodlný, sedací kosti by se měly pohodlně dotýkat podložky a neměli bychom moc vytáčet trup. Pokud sed není moc pohodlný, sedneme si do jakéhokoli jiného pohodlného sedu.

Paže jsou podél těla, dlaněmi na kolenou. Nadechneme se a s nádechem zvedáme natažené paže velkým obloukem nad hlavu, až se paže hřbety dlaní dotknou nad hlavou a zároveň vytáčíme trup rotací doprava, kam až nás tělo pustí. Nepřeháníme rotací. Pak s výdechem vracíme trup zpět do základní pozice, tj do středu a zároveň dáváme i paže do základní

pozice, tj dolů, opět velkým obloukem. To samé opakujeme i na druhou stranu, tj vytáčíme trup do rotace nalevo.

Cvikem protáhneme celou páteř, uvolníme a protáhneme malé svaly podél páteře a meziobratlové ploténky, protáhneme boky, šíji, krk a ramena, protáhneme celé paže a masírujeme plíce i dolní a horní cesty dýchací.

Dýcháme pouze nosem!

Sed mořské panny nám uvolňuje kyčle a třísla, posiluje kostrč a hlavně nám neuniká nabraná energie. Při pohybu paží nahoru a dolů si můžeme totiž přidat mentální práci i. Představovat si, jak si pohybem paží nahoru a dolů vytváříme kolem sebe ochranný obal, do kterého si můžeme vložit co budeme chtít. Požádat vesmír s pokorou o ochranu, třeba. Požádat to, co je větší v nás, třeba. Požádat Boha, třeba....



1. základní pozice

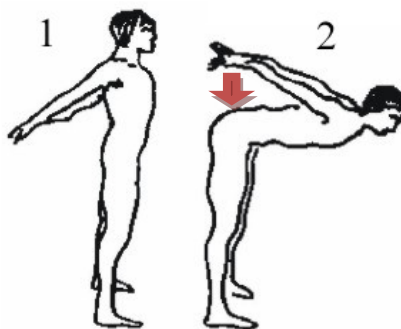
2. nádech doleva

3. výdech do základní pozice

4. nádech doprava

**4. Pozice z orgánové sestavy na plíce** – Stoj mírně roznožný, chodidla rovnoběžně, mírně pokrčená kolena, propleteme prsty za tělem, palce opřeme o sebe, odtáhneme paže od těla, vypršíme se a prodýcháváme **plíce**, při nádechu i vdechu jsme soustředěni na plíce, několik nádechů, výdechů vlastním tempem,....., pak přidáme afirmace **“Jsem dobrý člověk a hoden lásky“**, říkáme nahlas, vlastní hlas je nejléčivější zvuk pro každého.

**5. Pozice z orgánové sestavy na tlusté střevo** - pomalu povolíme paže z předcházející pozice, opřeme je vzadu na bedra a jdeme do rovného předklonu, hlava v prodloužení páteře, nepadá nám. Máme kolena natažená, pokud to jde, případně možno kolena pokrčit, prodýcháváme **tlusté střevo**, několik nádechů, výdechů vlastním tempem, pak přidáme afirmaci **„V míru a s radostí odkládám vše nepotřebné“**, opět říkáme nahlas.



1 – pozice pro plíce, 2 – pozice pro tlusté střevo

## 6. Mudry – všechny tři mudry posilují imunitu, ochranu před viry a bakteriemi



1. Prsty překřížíme, dlaně odtáhneme od sebe do roviny, palce zvedneme. Pak uvolníme ukazováčky a propleteme je.



2. Prsty překřížíme, dlaně spojíme. Pak mírně zvedneme palec jedné ruky (na obrázku je pravé) a palec a ukazovák ruky druhé (na obrázku je levé) spojíme špičky prstů čímž vytvoříme kolem palce kruh. Lze dělat na obě dlaně.



3. Na hřbetu dlaně mačkáme prostor mezi palcem a ukazováčkem, na konci měkkého, trochu to bolí. Lze aplikovat na obou dlaních.

### Jídlo:

- venku začíná růst zelené – medvědí česnek, pažitka, kopřiva, petrželka ....
- kysané zelí
- cokoliv jiného přírodního s vitamínem C

### Doporučení:

- nesledovat moc televizi, stav naší mysli je stěžejní! Jsem dobrý člověk a hoden lásky, vnímám lásku všude a ve všem!
- dbejte, aby ústa a krk byly vlhké, každou chvíli vypijte několik doušků tekutiny, aby se virus mohl dostat do žaludku, kde ho žaludeční kyseliny mohou zničit. Hlavně, ať nezůstane v dýchacích cestách.
- opatrnost je namístě, panika nikoliv
- jděte na sluníčko

- mít k situaci, nemoci i viru respekt
- noste roušku a rukavice
- **Kdo musí být v karanténě, vzpomeňte na lví ásanu a naši jogínskou jízdu na kole! Praktikujte.....**

Sdílejme, šířme dále, pomáhejme si !

Jana Salačová, Liberec 16.3.2020

